العلاقات الزوجية بين المد والجذر

العلاقات الزوجية بين المد والجذر

صابر محمود



الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

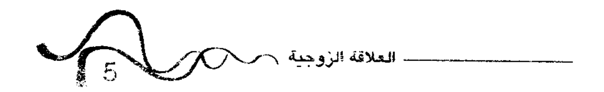


رقم الإيداع: 2013/16031
الترقيم الدولى: 978-977-746-005-1



ندرك أهمية الجنس فى حياة الإنسان عندما نرى كثيرا من الزيجات انهارت لسبب بسيط وهو فشل الأزواج فى إدراك حقيقة ما يعنيه الجنس بالنسبة لكل واحد منهما، ذلك أن الجنس يعنى الكثير بالنسبة للزوجين.

أما بالنسبة للزوج فهو: يشبع غريزته الجنسية لان الذكر فى معظم الكائنات الحية يتمتع بغريزة جنسية أقوى وهذا على عكس المرأة التى تبدو غريزتها أقل تنبيها من غريزة الرجل - هذا لا يعنى أن غريزتها ضعيفة - وللدلالة على ذلك أن كل سنتمتر مكعب من السائل المنوى عند الرجل يحتوى على ٦٠ مليون حيوان منوى وحيث أن الرجل يقذف



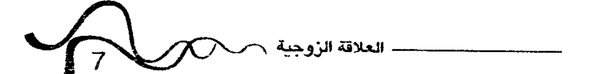
بين ٣ و٥ سنتيمترات مكعبة فى كل اتصال جنسى، وفى الوقت نفسه يستطيع أن يكرر هذا الاتصال بين مرتين إلى خمس مرات فى اليوم الواحد، إن هذا الكم الهائل من الحيوانات المنوية الذى ينتجه جهاز الرجل التناسلى إن لم يصرف فانه يسبب ضغطا نفسيا وجسديا لا يطاق ولا يحتمل، إن الزوجة المحبة المتجاوبة جنسيا مع زوجها يمكن أن تكون معينة كبيرة له على تحقيق الإشباع الغريزى، والتغلب على كل الاغراءات التى يمكن أن تصرف قلبه وفكره عنها، وهذا الإشباع الغريزى يزيد من محبة الزوج لزوجته وهذه المحبة لا يمكن أن تنشأ بينهما طالما أن علاقتهما الجنسية غير مشبعة.

واما بالنسبة للزوجة: فيشبع أنوثتها ويطمئنها من جهة حب زوجها لها وهذا احتياج أساسى أكثر عمقا فى المرأة منه فى الرجل، ولو أدرك الرجال هذا الاحتياج لدى زوجاتهم لاستمتعوا كثيرا بالجلوس مع زوجاتهم، وإنه لمن الصعب جدا على المرأة أن تهب

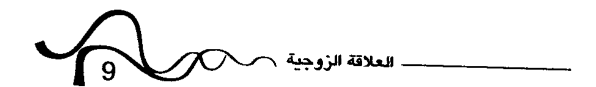
حبها وتجعل أنوثتها العارمة لرجل لا يشبع احتياجها الأنثوى والعاطفى.

ونخلص من هذا كله إلى مدى أهمية الجنس فى حياة الإنسان وأن كلا من الرجل والمرأة له احتياجات جنسية ينبغى أن تشبع فى الزواج.

■■■



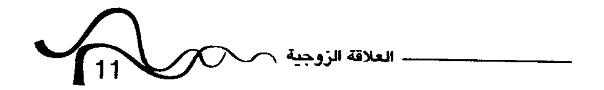
الجنس
بين الرغبة والإشباع





يصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسى بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة. فالجوع الجنسى والكبت وإخفاق أى من الزوجين فى الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما. وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يودى بها تماماً.

ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسى وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسى لدى الشريك. وملفات المحاكم مليئة بإضبارات الطلاق

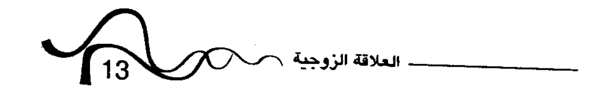


والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسى أو وجود مشاكل جنسية انبثقت فى سرير النوم ثم كبرت وتراكمت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد وللعقل. ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسى وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات والأديان، فهو حافز قوى، محبب ومغرى ويبعث لذة ونشوة فى أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى. ويروى عن رسول الله محمد ﷺ أن امرأة جاءته شاكية: إن زوجى يا رسول الله فى النهار صائم وفى الليل قائم وقد عنت أن زوجها لا يقربها نهاراً بسبب صيامه ولا ليلاً بسبب صلاته. فأرسل فى طلب الزوج وقال له: (إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً). وهذه دعوة صريحة إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها. وقد وصف نبى الشرق الأقصى المتبتل " بوذا " هذا الدافع وصفاً يشير بوضوح إلى قوته وأهميته حيث

قال: (آه.. إن هذا لمحرق أكثر من النار التى تتلظى، إن هذه الغريزة تكوى الأجساد وتؤلمها بأكثر مما تكوى أجساد الفيلة بالحديد المحمى) وهاهو أيضاً أحد رهبان (مارتن لوثر) مؤسس المذهب البروتستانتى يبسط اعترافاته حول نفس الموضوع فيقول: (يرى بعضهم أن الواجب يقضى على المرء أن يحيد عن طريق الشهوة ويتجاهلها، فمثل هذا الإنسان كمثل من ينكر وجود العقل ووجود الطبيعة، أو ينكر أن النار تحرق وأن الماء يبلل، وأن الإنسان يأكل ويشرب).

ولا شك بأن تاريخ الحضارات والأديان مفعم بالمفاهيم والتعاليم التى تؤكد على احترام الدافع الجنسى وتنظمه عبر تشجيع مؤسسة الزواج وتطبيق كل ما يفيد استمراره ونقاءه.

ولكى يكون الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية مشبعاً ومرغوباً، لا بد من التزود بثقافة جنسية رصينة تعطى كلا الزوجين مفاتيح مفيدة لفهم طبيعة



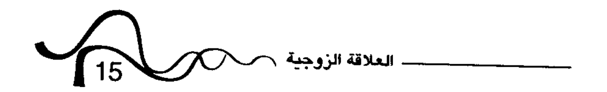
الجنس كدافع غريزى ضرورى، ومفاتيح أخرى لمعرفة عوامل الإثارة الجنسية وكيفية تفعيلها لإنجاح العملية الجنسية. بالإضافة إلى محاولة فهم أطوار الجماع الفيزيولوجية، ووضعيات الجماع المختلفة بحيث يمكن اجتراح أساليب وطرق للتجديد فى وسائل المتعة الجنسية. وذلك لكى يصبح الحب والجنس والتعاون فى سرير الزوجية عنواناً لتحويل هذه المتعة من عملية روتينية يفرضها أداء الواجب إلى لذة متجددة منتظرة لم تستنفذ آفاقها من قبل الزوجين بعد. ومن الصعب فى هذه العجالة تغطية كل تلك العناوين الكبيرة، لكن من المفيد الإشارة السريعة إلى بعض عوامل الإثارة الجنسية.

يلعب الانتصاب القضيبى الدور الأساس فى العملية الجنسية، إذ بدونه تفقد الحياة الزوجية عند الزوجين رونقها. وهو شرط لا مفر منه لحدوث الايلاج فى مهبل المرأة، وهو ضرورى أيضاً لإثارة المرأة وإيصالها إلى ذروة الرضى والانتشاء. وأهم

شرط من شروط انتصاب القضيب هو وجود المثير الجنسى والرغبة الجنسية، لكن الانتصاب بحد ذاته عملية شديدة التعقيد تتطلب مشاركة كل من الدماغ والأعصاب والأوعية الدموية والهرمونات المناسبة.

ولاشك فى أن معرفة الزوجة لبواعث الانتصاب وآلية تكونه وعوامل ضعفه أو انهياره يُمكِّنها من أن تكون فاعلة فى العملية الجنسية لا منفعلة بها ومنتظرة حدوثها بحيادية ولا مبالاة.

ويمكن وصف آلة الانتصاب وصفاً تقليدياً يحاكى ما يحدث فى جهاز كهربائى ميكانيكى، فإذا شبهنا جهاز الانتصاب فى الرجل بجرس كهربائى، تكون الخصيتان بمثابة البطارية التى تمد الجهاز بالطاقة اللازمة. والخصية تشحن جسم الرجل بالتيار الكهربائى الجنسى بما تفرزه من هرمونات (وخاصة هرمونات التستوستيرون) التى تصب فى الدم الذى يحملها بدوره إلى كافة أنحاء الجسم ومنها الدماغ



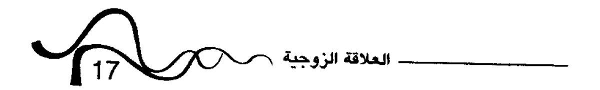
الذى تنبع منه الإشارة ببدء حدوث عملية الانتصاب. وهذا المثير قد يكون امرأة جميلة أو تخيلات جنسية محفزة. فإذا توفر المثير فهو الذى ينبه الدماغ لكبس زر الجرس أى لحدوث الانتصاب. وتُنْقَل إشارة الإثارة الجنسية من الدماغ إلى الحبل الشوكى حيث تصل أخيراً إلى الصلب فى العمود الفقرى أى إلى مركز الانتصاب العصبى وهذه النقطة هى منبع الأعصاب التناسلية التى تعطى أوامرها إلى العضو التناسلى الذكرى وبالتالى تدفع بعملية الانتصاب للوصول إلى كمالها.

ويتم ذلك من خلال قدرة هذه الأعصاب على زيادة معدل جريان الدم إلى الأجسام الكهفية فى القضيب فتمتلئ الأوعية الدموية والجيوب الدموية فى القضيب بالدم فتحول العضو من حالته الرخوة المستكينة إلى حالة منتفضة وقاسية.لهذا تعد الإثارة الجنسية المناسبة هى قادح الزناد لحدوث الانتصاب وبالتالى بدء العملية الجنسية.

وهناك بعض المواد الكيميائية التى قد تثير قشرة الدماغ فتسهل عملية الانتصاب نذكر على سبيل المثال منها الكحول لاسيما الكميات القليلة منه أما الإفراط فى شربه فذو مفعول عكسى إذ يثبط قشرة الدماغ وبالتالى يعرقل عملية حدوث الانتصاب.

أما المواد الغذائية والتوابل التى تخرش الأغشية المخاطية للفم مثل الفلفل والخردل والبصل والفليفلة الحمراء فلها مفعول مساعد على عملية الانتصاب من خلال وصولها إلى الأغشية المخاطية للإحليل والمثانة والقضيب وقدرتها على زيادة جريان الدم إلى هذه الأعضاء. وهناك أيضاً مواد غذائية أخرى مقوية للباه (أى للنشاط الجنسى) عن طريق تنشيطها المباشر للأعصاب التناسلية وإحداث تهيج فيها يسهل عملية الانتصاب.

ومن أمثلة هذه المواد نذكر الكرفس، الهليون، البقدونس، الزنجبيل، الفانيلا، والعسل، الزعفران،



واليوهمبين الإفريقى والجنسنغ الصينى وغيرها وقد نفصل فى هذا الموضوع فى موضع آخر من هذا الملف.

إن لمس الأعضاء التناسلية ومسها وتهييجها بالمداعبة يولد انتصاباً انعكاسيا يحدث عبر أقواس انعكاسية تبدأ بالنهايات العصبية الحسية الموجودة فى جلد القضيب وتمر عبر أعصاب واردة إلى مركز الانتصاب القضيبى فى الصلب ومنه عبر أعصاب صادرة إلى القضيب نفسه حيث يزداد معدل ورود الدم إليه وبالتالى يحدث الانتصاب ويتم استخدام هذه الظاهرة لتسريع الانتصاب عند الأشخاص الذين يعانون من عنة حقيقة أو بسبب التقدم بالسن.

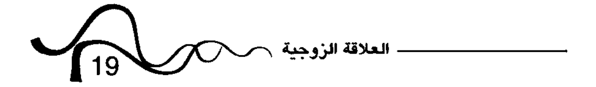
وقد ثبت أيضاً أن امتلاء المثانة يضغط على الأعصاب التناسلية التى تمر بجانبها ويهيج أعصاب المثانة نفسها وبالتالى يفضى إلى حدوث انتصاب للقضيب عفوى وغالباً ما يحدث مثل هذا الانتصاب

العفوى فى الفجر عندما يصبح النوم غير عميق والجهاز العصبى قابلاً للتنبه والإثارة بمثيرات تحت عتبوية خفيفة الشدة. وقد يستفيد من هذه الظاهرة الأزواج المسنين فيستغلون فرصة أصبحت نادرة ليظفروا بشىء من اللذة الجنسية.

يجب الإشارة أخيراً إلى وجود عوامل أخرى عديدة تجعل الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية متعة تثبت أركان الزواج منها الألفة والمحبة والاحترام المتبادل وفهم الآخر وحاجاته، ومنها أيضاً عوامل اقتصادية واجتماعية ونفسية تتضافر كلها معاً لتكريس حياة منتجة مفيدة مليئة بالمتعة والسعادة.

الوصول إلى الذروة معا بدون وسائل مساعدة

ميزة الجنس هو أنه قابل للارتقاء والتحسين باستمرار. وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التى تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع - إلا أن هناك احتمالا بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها



لتوسيع آفاق المعاشرة والدخول فى عوالم أخرى من المتعة والإشباع.

هذه المسألة تكتسب أهمية خاصة إذا علمنا أن ثلثى النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب.ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة.

وأحيانا تجد نفسها فى حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها فى الجنس الشفوى حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع.

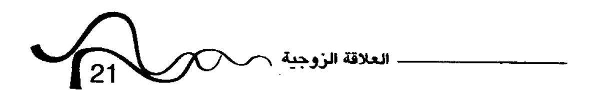
إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة!

فمن الممكن - بل ومن السهل أيضا - أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكرى (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ)

وذلك على النحو التالى:

معرفة النقاط الحساسة hot Spots فى الجسم

إن جسم المرأة يحتاج إلى عملية "استطلاع" دقيقة. فلا بد مثلا من لمس كل بوصة فى جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالى مدى استجابة المرأة عند استثارة هذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة فى جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقى الشفرتان الصغيرتان فى عضو التأنيث) ونقطة جى G-spot (التى اكتشفها العالم الألمانى إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها). وهى عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامى للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق فى فتحة مهبل الزوجة.



بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكرى) على الجدار الأمامى للمهبل عند ثلثه السفلى إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به.

فى الناحية المقابلة (على السطح الخلفى لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة (A.F.E) وهى الأحرف الأول من التعبير الإنكليزى Anterior Fornix Erotic Zone التى تعنى "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة". وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة فى غضو تأنيث المرأة تسنى U-spot (نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر.

بالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكرى والحشفة (الجلد الرخو الرقيق

تحت عضو التذكير حيث تلتقى الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة فى جسمها وجسم زوجها ينبغى وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط:

الرجل فوق المرأة:

ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة فى جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلى من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق. ويمكن ـ بدلا من استخدام الوسادة ـ قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمى المرأة على كتفى الرجل، كما يمكن للمرأة أن

ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

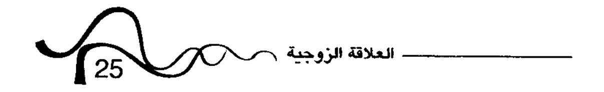
هذا الوضع - كما تقول معظم النساء اللاتى جربنه - يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسى للمرأة فى معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدى أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكييف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن فى الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهى تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق وأسرع. والميزة الثالثة هى التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه

بالكامل يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف فى هذا الوضع تشعر الانثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

(ب) المرأة فوق الرجل:

هذا أفضل وضع للمرأة التى تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة لأنها تستطيع السيطرة - فى هذا الوضع - على الزاوية وعلى شرعة الطعن ومقدار اخترق الذكر للمهبل.

ولاستثارة الأجزاء الحساسة فى جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهى فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بعضو الذكورة. وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.



(جـ) الرجل والمرأة جنبا إلى جنب

يقول الخبراء أن هذا الوضع (الذى يسمى "بوضع الملعقة" Spoon Position) مفيد جدا للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين.

ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقى الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطيه ظهرها) ويمكن فى هذه الوضع استخدام جهاز هزاز vibrator لاستثارة البظر. وهنا تظهر فائدة التكنولوجيا. ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضا راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشيء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجا وخجلا من وضعها "كفارسة" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

(د) وضع الجلوس

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الزوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذى الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضا فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوى ببظر المرأة.

يستمر الزوجان فى الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر فى حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة "نقطة جى" G-Spot والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفى والجنسى.

رعشة الشبق.. ما هى؟ وكيف تحدث؟

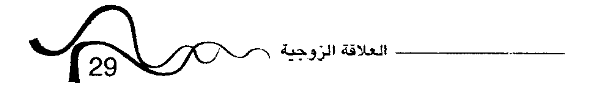
رعشة الشبق هى ذروة الإحساس بالمتعة التى تشعر فيها المرأة أنها وصلت إلى قمة استمتاعها، والتى بعدها تشعر بإحساس قوى بالراحة والخدر.

ولأنها قمة وذروة فلا بد من خطوات متصاعدة للوصول إليها، لا بد من إعداد وتهيئة جيدة فى بداية العملية الجنسية تحتاج إلى تفاهم بين الطرفين واستعداد وقبول مشترك وحالة نفسية ومعنوية عالية، يكون فيها الطرفان فى حالة انسجام من البداية، ثم فترة ملاعبة ومداعبة كافية يعرف فيها كل طرف مناطق الجسم الممتعة والمثيرة بالنسبة للطرف الآخر مما يساعد على التفاعل والانسجام.

ثم تكون عملية التقاء الختانين.. مع ملاحظة أن الدراسات والأبحاث قد أثبتت أن بعض النساء يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة البظر، والبعض الآخر يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة مقدمة المهبل،

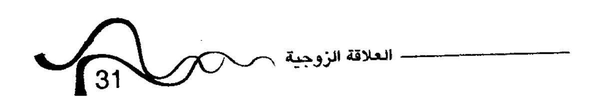
والبعض الآخر عن طريق إثارة الجزأين معًا، ولا يمنع ذلك من وجود نسبة من النساء تصل إلى ٣٠٪ لا يصلن إلى الذروة فى أى مرحلة من مراحل حياتهن.. وهى تعتمد على فهم الزوج لهذه المرحلة من الجماع؛ حيث ينتظر حتى تصل المرأة إليها، ويكون حريصاً ألا يقوم حتى يتأكد من وصول المرأة إليها حتى لو احتاج الأمر إلى أن يسألها.. أو يرى علاماتها.. حيث تبدو المرأة شبه غائبة عن الوعى، وتنتابها رعشة شديدة تكون أشد ما يكون فى منطقة المهبل حيث تحدث انقباضات وانبساطات قوية قد تصل إلى الجسم، يعقب ذلك إحساس بالراحة والاسترخاء، وهناك نوعيات من النساء قد تصل إلى الذروة عدة مرات فى اللقاء الواحد، وهذا شىء طبيعى ونوع من الاختلافات الشخصية، ولا تحتاج المرأة للوصول إلى الذروة التالية إلى فترة سكون مثل الرجل فيمكن أن تصل لها عدة مرات بدون فترات سكون.

■ ■ ■





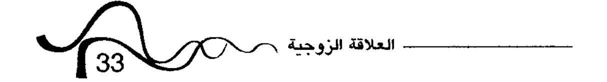
فنـون
التغيير فى العلاقة الحميمة





هناك أكثر من ١٥٠ وضعية لممارسة الجنس لا يمكن شرحها كلها. المهم هو أن بإمكان الزوجين معا اختيار الوضعية الملائمة على حسب ما يريحهما وما يمتعهما مع الاهتمام بفترة المداعبة والملاطفة والقبلات والضم واللثم قبل الإيلاج. ونذكر منها:

١ ـ طريقة الفارسة: طريقة تعشقها كل الزوجات، طريقة تجعل الزوجة هى المسيطرة والمتحكمة والمتمتعة. وهى بان يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذى يمتطى الفرس وتضع يديها على صدر الزوج أو تضعهما على نهديها لمزيد من الإثارة كما أن الزوج يستطيع أن يداعبها بإثارة نهديها كما أنها تستطيع أن تنثنى لمبادلته القبلات.



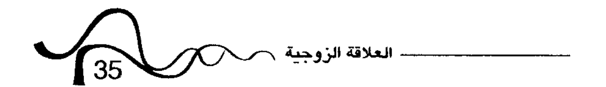
٢ ـ الطريقة العالمية العادية: وهذه الطريقة وهى الأكثر انتشارا فى العالم بحيث تستلقى الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتى الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون أكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما.

٣ ـ طريقة الجماع العميق: وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين، وهو أن تستلقى الزوجة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها بينما الساقين فوق كتف الزوج. وهنا يمكن للزوج أن يصل إلى نقطة عميقة جدا فى الجماع علما أن هذه الطريقة لا تنفع إلا للزوجة الرشيقة المرنة أما الحامل أو البدينة لا يمكنها عمل ذلك بشكل سليم.

٤ ـ طريقة وجها لوجه: وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير أو على كرسى والاهم أن لا يكون مرتفعا عن وسط الزوج، وتكون بالمقابلة وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج.

٥ ـ طريقة الاحتضان العلوى: وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها، وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما، والزوج هو الذى يتحكم. وميزة هذه الطريقة أنها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما أغلقت الزوجة فخذيها أكثر مما يعطى الزوج الفرحة بهذا الضيق.

٧ ـ طريقة العجلة: وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسى أو طاولة



ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتى وسطها واقفا ويتم الإيلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع إمكانية أن تثنى قدمها من ركبتها على ظهره للإستناد.

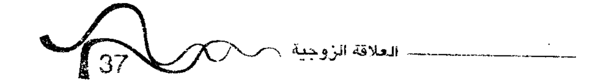
٧ ـ طريقة الجلوس الخلفى: هذه الطريقة ممتعة وتجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة، كما انه يريح الزوج من التعب والإرهاق وتكون بأن يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة فى سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما أنها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج الأمر الذى يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه.

٨ ـ طريقة التراكب: هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة، وهى بتراكب

الزوجين على بعضهما تماما. وتتم بأن يستلقى الزوج على ظهره وتستلقى الزوجة فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين. ويتحكم الزوجان بالجماع بحيث ان الزوجة ترفع مؤخرتها والزوج يسحبها بيديه من خصرها.

٩ ـ طريقة المواجهة الخلفية: هذه الطريقة تحتاج لمقعد يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتأتى الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها أو جنبها وهذا يمنحهما فرصة المداعبة بالقبلات واللمسات مع التحكم بسرعة الجماع.

١٠ ـ الطريقة الخلفية وقوفا: هذه الطريقة تكون وقوفا بحيث تضع الزوجة يديها على الجدار أو الدولاب ويأتى الزوج من الخلف وقوفا بحيث تثنى الزوجة نفسها قليلا. طريقة جميلة وفيها تجديد لمن يحب الحركات.



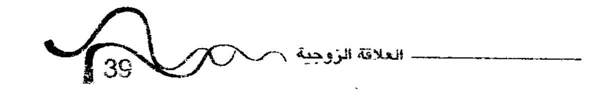
١١ ـ طريقة الوضع الخلفى: طريقة قد تتعب الزوج وخاصة ساقيه وركبتيه وتكون بان تأخذ الزوجة وضع السجود ولكن مع رفع وسطها بيديها ويأتى الزوج من الخلف ويلتصق بها. وهذه الطريقة مثيره للزوجة حيث أن مهبلها سيكون فى أفضل أوضاعه للجماع.

١٢ ـ الطريقة الرومانسية: هذه الطريقة كلها رومانسية وقمة العشق بين الزوجين ويكون فيها الجماع برومانسية وهدوء. وتكون بالمواجهة وجها لوجه من الجنب، وهى تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكن هنا الزوجة ترفع ساقها العلوى عند مواجهتا للزوج ويأتى هو بوسطه بالكامل بين ساقيها مع ضمهما لبعض بشده بحيث تكون يدى الزوجة على ظهر الزوج والعكس صحيح بالنسبة للزوج.

١٣ ـ طريقة الفرس العكسية: هذه الطريقة جميلة وهى تشبه طريقة الجلوس الخلفى ولكن الفرق هنا أن الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجة تستند على الركبتين ويدى الزوج تمسكان بأردافها من الخلف للحركة.

١٤ ـ طريقة الجلوس وجها لوجه: هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فرد ساقيه وتأتى الزوجة وتجلس فى حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيها خلف ظهر الزوج. وهذه الطريقة تعطى القضيب أطول مساحه للإيلاج.

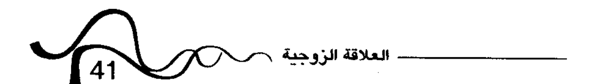
١٥ ـ طريقة الساق الممدودة: وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مداً جيداً وترفع الأخرى رفعاً جيداً ثم يأتى الزوج بين فخذيها ويتم الجماع.



١٦ ـ طريقة الجماع الخلفى الرومانسى: وتتم الطريقة بأن تنام الزوجة على بطنها وتمد رجليها وترفع عجزها رفعاً جيداً وينام الزوج عليها ويجامعها مع إمساكه رأسها ويقبلها مع خلفية رقبتها وخديها وأيضا يستطيع لثم شفتيها.

■ ■ ■

الفنـون
المختلفة للـــذة



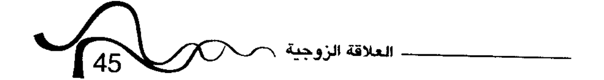
يعتبر الجماع الجنسى من أشهى لذات الحياة الزوجية وما لم يحقق الزوجان النشوة الجنسية فإن حياتهم تنقلب إلى جحيم. فقد يخون الزوج زوجته وقد يتزوج امرأة أخرى سرا تتقن فنون الإمتاع فى تغيير الأوضاع. فهناك أوضاع ممتعة وأوضاع مؤلمة وأضاع مملة وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعا، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل فى أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر.

- ويوميا أتلقى عشرات الاتصالات والفاكسات والرسائل بريدية تسألنى عن أفضل وضعيات الجماع.. وما هى الوضعيات الحديثة التى تحقق النشوة الجنسى؟ وما هى الأوضاع الممنوعة على

المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألننى عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنسى - ونساء تشكين لى من البرود الجنسى ويستفسرن عن وضعية G- Spot لتحقيق الأورجازم، ورجال يشكون من سرعة القذف ويمكن علاج مشكلتهم بتغيير الوضعيات من الوضعية العادية إلى وضعية الفارسة... ومرضى آلام الظهر والعمود الفقرى تناسبهم الوضعية ذاتها وكذلك مرضة القلب، والإرهاق والضغط.

- وهناك بالحقيقة أكثر من ١٥٠ وضعية للجماع الجنسى ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هو التناسل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسى والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسى والأمان عند النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسى بين الذكر والإنثى ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل

والاحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة فى جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان. و٩٩٪ من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و٨٧٪ تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة ولأن الانعاظ فى النساء بظرى وليس مهبلى فى غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبة البظر. واستثارة بظرها خارجيا سواء يدويا أو بالعضو أو باللمس أو بالتقبيل بالشفاة واللسان والذة التى تستشعرها المرأة تأتى من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيلاج للقضيب للمهبل دون البظر ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التى تتلو مداعبة البظر سواء بالأصابع أو اللحس بالشفاه وباللسان وقد ثبتت أن ٦٠٪ من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر فى المرأة كنوع من التغيير فى ممارسة الجماع وأن ٤٧٪ من الزوجات قديما يمارسن لعق القضيب وتقول موسوعة الجنسية أن تكرار لحس الفرج أو مص



القضيب دليل لواطة كامنة بالزوجين معا والمرأة التى تطلب لعق فرجها على الدوام بها ميول ذكرية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسى الذى يصيبها من الملامسة باللسان والفم..

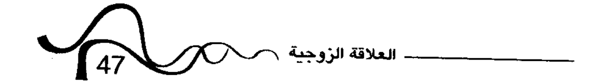
أنواع الأوضاع الجنسية

- هناك الوضع الطبيعى حيث الرجل فوق المرأة وهو الوضع الذى يتحالف فيه الزوجان بأن تستلقى المرأة بوجها إلى الأرض كأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف. ويسمى هذا الوضع الفرنسى الذى يتقوس فيه الظهر وكان العرب يسمونه المخافة.

- وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان وهو مناسب للإنجاب وهو الوضع الذى يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات

عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف.

ووضعية المرأة على ظهرها وساقيها لأعلى فوق كتفى الزوج أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على الكرسى أو على حافة السرير أو الوضعية المرأة أعلى فهى وضعية الفارسة وهى تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام الدسيك بالظهر أو القلب وفيه تنعظ المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوى الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هى بالدور النشط فى الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهى تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا وهذا الوضع يساعد أدخال القضيب بكامله لهذا فهذا الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير. وقد تزوج رجل ثرى من شغالته الآسيوية بسبب



الإبداع فى فنون الجماع لا بسبب السحر والخداع.

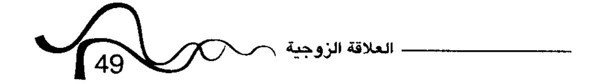
الوضعية المريحة للحامل:

- الجماع الجانبى Side Position وتفضله حوالى ٣٠٪ من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوى المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبامكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.

- وهناك أوضاع الجماع فى الوقوف - الزوجان متقابلان أو متخالفان - ووضعية الجماع على الكرسى بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد

تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية وهذا الوضع شائع فى المؤسسات والمكاتب بين المدير وسكرتيرته أو بين الموظف وزميلته فى الشركات الأوروبية والأمريكية.

ـ وهناك وضـعـيـة الوضع الطولى.. أو الرجل بكامل ثقله على المرأة ووضع الوسـادة مع ثنى الركبتين إلى الصدر ووضع الزوجة ساقيها على الأرض وتكون هى فـوق السـرير أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضـهـا وهو الوضع الأصلح للحامل. حتى لا يهبط ثقليه على بطنها الممتلئ وهناك وضعيات الدخـول من الخلف ولكن بالفـرج بينمـا المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صـدره ووضعية القرفصاء ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبطحة للأمام والرجل من خلفها وهناك وضعيات يتبادل الزوجان فيها



اللعق أو المص للقضيب والفرج وهو وضع ٦٩ - بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها فى فم الزوج وقضيب الزوج فى فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل. وهناك وضعيات أخرى للإهاجة باليد أو العادة السرية المتبادلة وهو وضع يمارسه ٩٩٪ من الأزواج حسب تقرير كينسى الشهيرة بأمريكا.

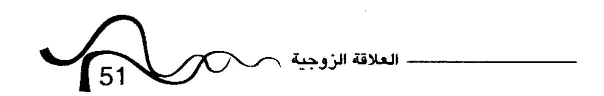
- وللإنعاظ أو النشوة القصوى ٤ مراحل أساسية هى الإهاجة بعد ١٠ ثوانى من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم ٣٠ ثانية ثم مرحلة الأنعاظ حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الأرتخاء التى تلى الإنعاظ.

- وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعيات حديثة هى ملامسة الزوج بيده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جى سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاظ السريع والمتكرر

لنسبة ٥٠٪ من النساء كن يشتكين من البرودة الجنسية وهناك الجماع الجنسى والجماع النفسى والجماع الخيالى والجماع التلفونى والجماع الإلكترونى وأفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء من الملاعبة والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الإيلاج للقضيب بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تتهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم.

الوصول إلى القمة

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل أولها الملاعبة التمهيدية وثانيها الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج) وثالثها الملاعبة النهائية ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل



الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضا إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أوخجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى

اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على

الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدرى، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى

حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة.. أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً والطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد فى إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذى أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات والازواج.

- هناك تنوع فى أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالى ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.
- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير فى الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدنى والذهنى، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.
- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

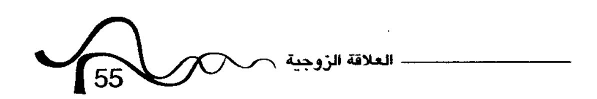
- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما فى التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذى يعقبه مجموعة من الانقباضات فى بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث - فى بعض الرجال - "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة - تطول أو تقصر - بعد القذف.

بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين - كما سنرى لاحقاً - حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:

- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث فى "البظر" وحده ولا يتجاوزه،



والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد فى بعض النساء "حوالى الثلث" وموضعها فى الجدار الأمامى لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هى التى تؤدى إلى حدوث "الرعشة" التى تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات فى الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

- فى حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذى أوضحناه، ينفى آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامى لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير فى تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمى، ولم يتأكد بشكل نهائى فى الوقت الذى يؤدى إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى فى الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه

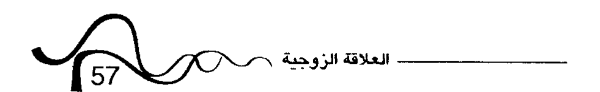
النقطة فى امرأة ما مثل الشماعة التى يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم فى استكمال مقدمات وشروط الاستماع.

ما هى ترتيبات الجماع الممتع؟!

- باختصار:

١- التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدنى أو أى عارض يحول دون التركيز الكامل فى الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢- المداعبة والملاعبة التى تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة.. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" فى الرجل، و"البظر" فى الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسى فى تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.



٣ـ مـرحلة الجـمـاع: وله أوضـاعـه المخـتلفـة والمتنوعـة، والتى تتناسب مع ظروف وأحـوال الرجل والمرأة، وغـرض هذه الأوضاع وهدفـها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ فى أغلب الأحيـان ـ؛ ولذلك فـإن عليـه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر فـى البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفـة حـتى تشـعـر المرأة أنهـا قـضت وطرها، ويسـألها عن ذلك، ولا يقـوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

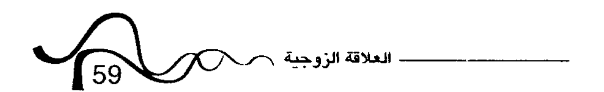
٤ـ إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضى وطرها فـعليـهـا أن تطلب منه أن يبـقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فـالنتـائج المتـرتبـة على عـدم الشـعـور باللذة الجنسـيـة أكبـر وأهم من أن نتـعـامل مـعـهـا باستخـفـاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء"

الذى يكون هنا مذموما؛ لأنه فى غير موضعه، بل ونلوم فـاعله لأنه أخطأ فى حق نفـسـه، وشريكه.

٥ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول ـ صلى الله عليه وسلم ـ أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك فى الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

ـ الوصول إلى الشبق فى الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة



مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدى (فى المرأة)، والأعضاء التناسلية (فى الرجل).

- بحسن الإعداد والممارسة - نضمن إن شاء الله - أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

- المرأة التى لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب فى جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

- التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدى الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.

يمكن تقسيم العملية الجنسية الى ثلاث مراحل رئيسية مهمة:

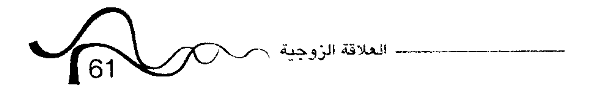
١- مرحلة المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ماقبل الجماع) أو الـ (foreplay).

٢ ـ مرحلة الجماع (ادخال العضو الذكرى فى المهبل) (intercourse).

٣ ـ مداعبات مابعد الجماع مباشرة.

وسوف أتحدث عن هذه المراحل الثلاث ولكن سأركز حديثى على المرحلة الأولى وهى (مداعبات ما قبل الجماع)، وكيف تستثار المناطق الحساسة عند المرأة (كالثديين والبظر) بالتفصيل، وغير ذلك من الأمور المهمة و(الأسرار الجنسية المهمة)!!

غالبا مايميل الرجل الى التركيز على المرحلة الثانية من مراحل العملية الجنسية (وهى مرحلة



الجماع وايلاج العضو الذكرى فى المهبل)، فى حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى والثالثة.

لكن الحقيقة هى أن المرأة (تستثار وتستمتع) بالمرحلتين الأولى والثالثة (أى بمداعبات ما قبل وما بعد الجماع) وتحتاج اليهما بشكل أكبر من عملية الجماع نفسها، فلا يحصلن على الاشباع الجنسى الكامل اذا (قلت) مداعبات (ماقبل) أو (ما بعد) الجماع.

هذه هى احدى الحقائق التى يجب على كل رجل أن يضعها نصب عينيه، فرغبات المرأة الجنسية تختلف كثيرا عن رغبات الرجل.

والحقيقة الأخرى هى أن الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة انما هى ممارسة (عاطفية) بالدرجة الأولى، وبالدرجة الثانية يأتى الجانب (الجنسى أو الجسدى)، لذلك تفضل النساء تسمية بممارسة الجنس ب (ممارسة الحب).

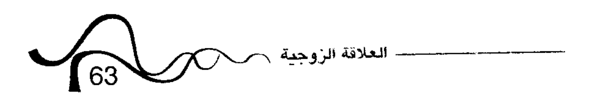
المرحلة الأولى (مداعبات ماقبل الجماع):

تقول الدراسات العلمية والعملية فى مجال الجنس أن المرأة تحتاج الى ما معدله (١٥ الى ٢٠ دقيقة) على الأقل من المداعبات الجنسية كى تكون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع.

فالجماع لا يكون ممتعا للمرأة الا اذا سبقته مداعبات مستفيضة تجعل من المرأة فى قمة الاستثارة الجنسية.

وكثير من النساء يقولون أنه لا يمكنهن الوصول الى النشوة الجنسية (هزة الجماع) الا اذا سبق الجماع (أى ايلاج العضو الذكرى) مداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء (عملية الجماع والايلاج) لايصال زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك، لا اذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية.

وبعبارة أخرى: اذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية، فلا يمكن للمرأة الوصول الى النشوة



الجنسية أو الرعشة الجنسية (حتى لو استمر ادخال العضو الذكرى فى المهبل وتحريكه فترة طويلة!)، لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هى أهم مرحلة بالنسبة للمرأة.

والسؤال هنا هو: كيف تهيىء وتثير المرأة فى (مرحلة ما قبل الجماع)

فى البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوى مقاربتها جنسيا (أى يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها فى بداية المساء أو قبل الجماع بساعات ان أمكن، مما يجعل الزوجة تتهيأ نفسيا للقاء الجنسى فتكون على مستوى جيد من الاستعداد النفسى والاثارة مع بداية المداعبات الجنسية.

والعامل النفسى للمرأة مهم بالنسبة لها الى أبعد الحدود، وهو الذى يتحكم فيما اذا كانت المرأة ستستمتع بالجنس أو لا، وذلك بخلاف الرجل الذى قد يكون

مستعدا للأداء الجنسى بعد ثوان معدودة من التفكير فى الجنس وبغض النظر تماما عن حالته النفسية. لكن هذا لا ينفع أبدا مع المرأة، ذ تحتاج أن تكون فى وضع نفسى مناسب كى تستجيب للمثيرات الجنسية.

ويمكن للزوج تهيئة (المزاج الجنسى) للزوجة بعدة أمور منها:

١- ابلاغها برغبته فى (ممارسة الحب) قبل ذلك بساعات ان أمكن.

٢- الكلام الرقيق:

فالرجل يستثار بالنظر بينما تستثار المرأة بالكلام، وهنا أؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته (أحبكى) قبل كل لقاء جنسى مهما طالت العلاقة بينهما، فهى كلمة واحدة لاتكلف الرجل شىء، ولكن لها وقع جباااااار على قلب المرأة.

وفى احدى المرات قرأت أن امرأة(انجليزية) فى الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة، كانت

تكثر من قول (أحبك) لزوجها فقط لكى تجعل زوجها يقول (و أنا أحبك أيضا). ولكن زوجها كان يكتفى بالابتسامة فقط بدلا من قول (و أنا أحبك أيضا) فتصاب هذه السيدة بشىء من الاحباط.

فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية، ولكن حياء الرجال وجهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

٣- اللمس والتقبيل والكلام!!:

من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هى أنهم عندما يلمسون زوجاتهم فانهم (يتسرعون) بلمس واستثارة المناطق الجنسية كالثديين والبظر والشفرتان. وهذا خطأ كبير وفادح أيضا.

اذ ينبغى (دائما) ترك تلك المناطق وجعلها (آخر ما يستثار ويداعب) فى أثناء مداعبات ما قبل الجماع.

فتلك المناطق (الثدى والفرج) لا تكون مستجيبة للاثارات الجنسية الا أثناء وصول الزوجة الى

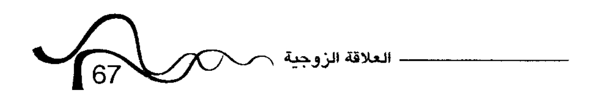
مستوى عال من الاثارة، بل وقد تكون تلك الاستثارات (مؤلمة وكريهة) اذا لم تكن المرأة مستثارة بشكل كبير

ملاحظة هامة:

عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر، لذلك (يجب) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك، كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية. كيف تثار منطقة الفرج؟ (ما زلنا فى مرحلة ما قبل الجماع وايلاج العضو الذكرى فى المهبل)

بعد استثارت الثديين بالشكل الصحيح، على الزوج أن يستثير (منطقة البطن والسرة) باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا!!!

ومن ثم يقوم باستثارة (باطن الفخذين) أى الجزء الداخلى من الفخذين، بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من



الفرج تزداد قوة (التعذيب المرغوب)، لكن (احذر من لمس الفــرج الآن) أى (لاتلمس الفــرج الآن)، وكــرر استـثـارة باطن الفـخـذين عـدة مـرات وذلك باللمس الخفييييف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل فى كل جزء من أجزاء جسمها.

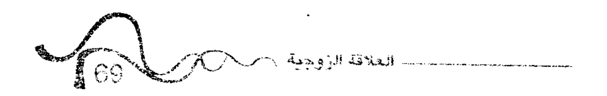
ولمنطقة (باطن الفخذين) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية، ذ أن الأعصاب الجنسية المغذية لها انما هى فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها!

بعد باطن الفخذين، تستـثار منطقة العانة التى تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوى بداخلها على كمية من النسيج الدهنى (شحوم) بالاضافة الى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية (وهى المنطقة الممتدة من السرة الى البظر، ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة) وتعرف هذه المنطقة علميا بمنطقة الـ (mound) وترجمتها هى (منطقة الهضبة أو التلة)

لأنها تكون مرتفعة قليلا (متينة) لكثرة الشحوم التى بداخلها. وتستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى ومتجها نحو البظر (لكن لا تلمس البظر)، وهنا مرة أخرى ينبغى على الزوج الذكى أن يستخدم الأسلوب الجنسى المعروف بـ (التعذيب المرغوب!).

وعند هذه المرحلة ستكون الافرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله، وأصبح جسم المرأة ومنطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية، وعندها تأتى المرحلة الأخيرة من (مداعبات ما قبل الجماع) وهى:استثارة البظر والشفرتان.

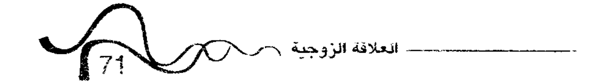
كالعادة،،، (يجب) عليك (دائما) أن تبدأ باللمس الرقيق والخفيف على منطقة الفرج، ومن ثم شيئا فشيئا تزيد من السرعة والضغط (ولكن ليس كثيرا)، وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس فى جسم المرأة على الاطلاق وهو (البظر).



بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى الى الأسفل)، والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البظر بحركات (من اليمين الى اليسار)، وآخرون يفضلن (الحركات الدائرية)، كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات.

■ ■ ■

كيف
تعرف أن زوجتك
تريدك؟





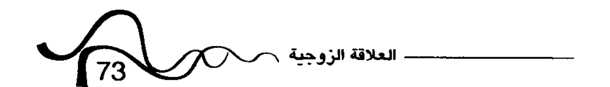
الحياة كثيرة منغصاتها وقد يفتر الرجال والنساء عن الرغبه فى الجماع أحيانا.

الرجل عندما يكون لديه الرغبه للجماع فأنه يستطيع أن يعمل مايريده وبصراحه وذلك بدعاء زوجته الى فراشه.

ولكن النساء بطبعهن الخجل سواء أمهات أو أخوات أو زوجات.

نادرا أو قليل جدا من تستطيع الطلب من زوجها الجماع وخصوصا نساء المسلمين. لما للحياء من تأثير على تربيتهن الاسلاميه.. وهذا ولله الحمد مفخره وليس عيبا.

ولكن النساء يعبرن عن هذه المسئله بأشياء أخرى كثيره كثير من الرجال يعرفها.



١ _لبس الملابس المغريه والشفافه.

٢ _العطور والمكياج والزينه.

٣ _التغنج والتمايع للزوج.

وهناك ماهو كثير يجهله بعض الرجال.

ولكن المشكلة اذا كان الرجل قليل الفهم أو صعب الادراك فـلا يلبى رغـبـة الزوجـة فى هذا اللقـاء الغريزى...

أكثر من رعشة للنساء وقت الجماع

على حسب راى الباحثة شيرى أن للزوجة القدرة للوصول للرعشات متعددة أثناء لقائها مع زوجها قد تصل إلى ستـة مـرات أثناء لقـائهـا مع زوجـهـا الذى يحصل على رعشة وحدة تنتهى بالقذف غالبا وقد يعاود الزوج مرة ثانية على حسب قدرته.

وقد رجحت أن للمرأة الحصول على أكثر من ستة رعشات إلى عشرين رعشة تستكفى المرأة فقط عند الإجهاد الجسدى...

وقد سمعت من شخص أن للمرأة القدرة على الاستمرار فى استقبال الإثارة لفترة طويلة حتى تجهد ويجف المهبل من سؤائله وخاصة عند معاودة الرجل الجماع مرة ثانية بعد القذف مباشرة بعد وضوئه وغسل أعضائه

وقد لا تحصل بعض النساء على هذا الكم من الرعشات بسبب:

١ ـ عدم استمرارية الاستثارة عند الزوجة

٢ ـ قلة المداعبة التى تودى إلى قلة تورم الأعضاء الأنثوية وزيادة حساسيتها، فالمداعبة التى تحتاجها المرأة على حسب البعض من أربع دقائق إلى قرابة النصف ساعة (تقريبية).

٣ ـ قد لا تصل الزوجة للرعشة بسبب عدم بوحها بمناطق أثارتها.

وقد أشارت دراسة الباحث كنزى أن ٩٥٪ من الزوجات تصل للرعشة عن طريق المداعبة البظرية

وهذا ما يدعوا البعض من النساء إلى مداعبة البظر بعيدا عن زوجها الاستمناء وللأسف يغفل الكثير من الأزواج عن منطقة العجان.

رعشات للزوجة بدون جماع فعلى فقط مداعبة سطحية وذلك عن طريق التقبيل بطرق رومانسية جدا وعن طريق المساج.

فبعد أن يتم التلاقى العاطفى والشعورى. أنقل زوجتك إلى عالم المساج، فالمساج فى البداية له مفعول سحرى وخاصة أذا تزامن معه روائحه زكية وجو رومانسى مفعم بالشموع والورود.

فكل إلى تحتاجه إلى مساج لكامل الجسم فالمساج عموما هو لغة بحد ذاتها ولها طرقها الخاصة ولكن راح نذكر تليك الرجلين واليدين ولكن تأثير الرجلين أبلغ على الجسد، والمساج مفيد جدا لرونق جسد المرأة فهو يساعد على تكسير الدهون السيلوليت فالتدليك الزوجة من أعلى رأسها إلى أخمص

القدمين بزيت عطرى يصاحبه شعور بالنشوة من قبل الزوجة شىء رائع.

فأبدأ بمساج للوجه بطريقة فيها حرفنة. فحركات المساج تختلف فمنها التدليك ومنها الضغط ومنها التدليك الدائرى.

ثم أنتقل للرقبة والصدر وأعطى منطقة البطن الكثير من المساج. لان الدهون المتراكمة فى البطن عادة تكون كبيرة نسبيا على عكس دهون المؤخرة التى تكون صغيرة وكثيرا جدا.

ثم أبدأ بخط البكينى عند الزوجة والعانة ولكن لا تصل إلى المنطقة الفرج إلى بعد عمل مساج لكامل الفخذ وصولا إلى الرجلين.. فالمساج للرجلين يحتاج عادة إلى الضغط فكل الأصابع تحتاج إلى الضغط الخفيف والمساج وخاصة عقب القدم.

وللمزيد عن مساج القدم أبحثوا فى الرفلكسلوجيا أو علم المنعكسات.

ثم تأتى منطقة الظهر وخاصة منطقة العمود الفقرى فهذه المنطقة تحتاج للمساج لكل فقرة من فقرات العمود الفقرى. ثم تأتى المنطقة المؤخرة الى تحتاج للتدليك وخاصة منطقة العجان هذه المنطقة الى لم تأخذ حقها.

بعد الانتهاء من هذا المساج الى تقريبا يستمر لثلث الساعة.

تجلس الزوجة بطريقة القرفصاء أو على طريقة اليوجا

ويجلس خلفها الزوج يقوم من خلالها بمداعبة الفرج وخاصة الاشفار والبظر والضغط على العانة بطريقة بطيئة ولا ينسى مداعبة منطقة العجان

وتدليك فتحة البول عند الزوجة بطريقة دائرية حتى يستمر التدليك لهذه المنطقة لمدة ١٠ دقائق على الأقل يضمن الزوج من خلالها حصول زوجته على رعشات متتالية تذوق من خلالها زوجتها كاس اللذة

وفى هذه الفتـرة يحـافظ الزوج على عـدم أثارة نفسه حتى يقوم بالجماع الفعلى فى النهاية

ثم بعد هذا تأتى المداعبة للجى سبوت..

ثم بعـدها يأتى الجمـاع والإيلاج ويفـضل للزوج المعاودة حتى يضمن حصول زوجته على كمية وافرة من الرعشـات، ولزيادة القـوة الجنسـيـة للرجل يأكل المكسرات واللحوم الحمراء وبذور اليقطين ويكثر من العصائر وخاصة الفرولة. ويفطر على البيض ويدخل أشربة الزنجبيل فى طعامها لفترة كافية من الزمن، فالأطعمة تلعب دور أساسى فى قدرة الرجل ويمكن للزوجة أخذ الكاكاو والجنسنج لكى تقوى رغبتها وقد وجـد أن ٨٠٪ من عـصـبـيـة المرأة تأتى من عـدم إشباعها الجنسى الكافى.

جماع ليلـة الدخلـة

فى الأصل... فان الجماع الأول للعذراء لا يسبب ألما بمعنى الألم، وانما يسبب ما يقال عنه بأنه (عدم

ارتياح بسيط) مع الشعور باللذة فى نفس الوقت، وكأن الفتاة لاتمانع الحصول على (عدم الارتياح البسيط) فى مقابل الحصول على (اللذة!!!).

ولكن ما يسمع ويشاع عن آلام ليلة الدخلة انما هى ناشئة عن تهويل الجماع الأول وتخويف المراهقات منه، وذلك لاعطاء صورة سوداء عن الجنس فى نفوس المراهقات مما يؤدى بالتالى الى نفورهن منه والبعد عن التفكير فيه.ومع الأسف فبالرغم من نجاح هذا الاسلوب جزئيا فى صد المراهقات عن التفكير فى الجنس، لا أن لهذا الأسلوب الكثير من المساوئ على نفسية الفتاه بعد الزواج.

فتراها تدخل عش الزوجية وكلها خوف ونفور من الجنس.

ان هذا الخوف والنفور (النفسى) من الجنس عند الفتاة يجعل عضلات الجسم، وبالخصوص (عضلات

الحـوض) فى حـالة مـن الانقـبـاض. وهناك عـضلة تعـرف باسم (عضلة الجنس!!!) واسـمـهـا العلمى هو (Pubo-Coccygeus Muscle)، وتسـمى اخـتـصـارا بعـضلة (PC) أو (العـضلة الجنسـيـة) هذه (العـضلة الجنسـيـة) هـى العـضلة التى تحـيط بمهـبل (مكان ادخال العضو الذكرى)، فاذا انقبضت يضيق المهبل.

وكما أسلفنا فإن خوف الفتاة ليلة الدخلة يؤدى الى انقباض هذه العضلة بشكل شديد، وبالتالى الى تضيق المهبل بشكل كبير مما يجعل عملية ادخال وايلاج العضو الذكرى عملية صعبة الى حد ما، ومصاحبة بالألم.

لذلك فكلما كانت الفتاة مسترخية أكثر، كلما كانت عـضـلاتها (وبالذات العضلة الجنسية PC) مسترخية، مما يؤدى الى سهولة وسلاسة ادخال وايلاج العضو الذكرى بدون أى ألم يذكر.

ولكن المشكلة هى أنه مهما حاولت الفتاة أن تسترخى فانها لن تستطيع ارخاء (العضلة

الجنسية PC) بشكل كامل، لا اذا اتخذت الوضع الجنسى التالى.

وهو أن تستلقى على ظهرها وترفع ركبتيها عن الأرض مع ابقاء باطن أقدامها على الأرض (حيث يشكل الفخذ مع الساق زاوية حادة مقدارها أقل من ٩٠ درجة بقليل) وتكمن أهمية هذا الوضع الجنسى فى أن (العضلة الجنسية) تكون دائما مسترخية تماما، لا اذا حاولت الفتاة شدها اراديا (بالعمد)، فبهذا الوضع الجنسى يكون من السهل على الفتاة ارخاء العضلة الجنسية وبالتالى يسهل ايلاج الذكر بسلاسة ومن دون أى ألم يذكر!

أيضا ينصح بشكل كبييير استخدام بعض الكريمات الجنسية المتوفرة فى معظم الصيدليات بمعدل أسعار (٥ الى ١٠ دولارات أمريكية) أو حتى استعمال (الفازلين السائل المستعمل للشعر عادة) أو بعض فازلينات العناية ببشرة الأطفال، وبالمناسبة فهى تستخدم بشكل كبير نظرا لرخص ثمنها وسهولة

الحـصـول عليـهـا من دون أية (احـراجـات!!) حـيث توضع هذه الكـريمات أو الفازلينات اما على العضو الذكرى أو فى فرج أو على كليهما، مما يسهل الايلاج بشكل كبير ويخفف أى (عدم ارتياح) بالنسبة للمرأة، ويزيد أيضا من مقدار اللذة لدى كلا الطرفين!

وأخيرا أنهى موضوعى هذا بالتوصية على:

ضرورة مناقشة الأمور الجنسية بين الخطيبين، قبل الزواج بعدة أسابيع، وهنا أؤكد على ضرورة تثقيف الزوجة جنسيا!

واتخاذ الوضع الجنسى الموصوف أعلاه، بالاضافة الى استعمال مادة لزجة (كريمات أو فازلين) قبل الجماع الأول.

ابتسامات النساء وكيف تميزها؟

اكتشف علماء نفسانيون من كاليفورنيا فى الولايات المتحدة الأمريكية خمسة أنواع من الإبتسامات تستعملها النساء عندما يرغبن فى التودد

الى الرجل، وهذه هى الابتسامات التى توصلوا الى تحديدها.

ابتسامة دوشيين

أطلق على هذه الابتسامة دوشيين Duchenne تيمنا باسم العالم الفسيولوجى Duchenne de Boulogne الذى وصف شكل العضلة التى تتحرك فى الوجه عند الابتسام، فى القرن التاسع عشر. وفى هذه الابتسامة يتسع الفم لتظهر الأسنان والثة. هذه الإبتسامة تخبرك: يفضل أن لا تقترب منى!

ابتسامة coquettish

إبتسامة قصيرة، تتضمن فى أغلب الأحيان تحريك زاوية واحدة فى الفم. فى نفس الوقت، تحدق المرأة فى الرجل، مع التفاف الرأس الى جهة واحدة. تخبرك هذه الإبتسامة بأن هذه المرأة إستقلالية وتحب المعرفة. لكنها لا تضمنها على الإطلاق.

مجموعة من الإبتسامات "الإجتماعية"

الإبتسامات الإجتماعية المصحوبة بإمالة الرأس أو رفع الحواجب، مع إظهار أو افتعال حركات الاحراج مثل النظر بعيدا، النظر الى الاسفل أو أمالة الرأس الى الأسفل قليلا. تخبرك هذه الابتسامة بأن هناك إعجاب مبدئى وغالبا ما تشجع على استمرارية المحادثة.

الابتسامة الدافئة

هذا النوع من الإبتسامات هام جدا لأنه يعكس الاهتمام والقلق. وغالبا ما تمر هذه الابتسامات بدون ملاحظة ولكن بقاياها تظهر بوضوح فى العيون التى تحمل إبتسامة خفية وحانية وصادقة.

الإبتسامة الكاذبة

هذه الابتسامة بالرغم من أنها واضحة إلا أن الكثير من الرجال يخطئون فى ترجمتها. فهى تبدو مثل أى إبتسامة لطيفة ولكنها مجرد إبتسامة مجاملة

ويمكن أن ينطوى عليها أيضا عدم رغبة فى إكمال المحادثة أو عدم الإعجاب. وهى إبتسامة تظهر وتختفى أثناء المحادثة ولا تتضمن الكشف عن الاسنان مع إيماءات متكررة بالرأس.

■ ■ ■

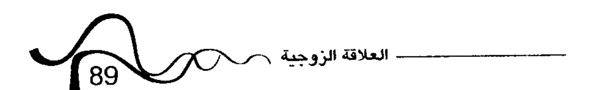
خطوات
محوريـــة..!

(1)

المطلوب الأول تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالإستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة فى أغلب الأحيان..

(2)

أيضاً لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطاً..



(3)

المكان الذى سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئاً وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية..

(4)

لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسى وهو الإستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى فإن ذلك يساعد على الإستمتاع بالجنس..

(5)

عند الدخول إلى المكان الذى ستم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبنالشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزاً إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم..

(6)

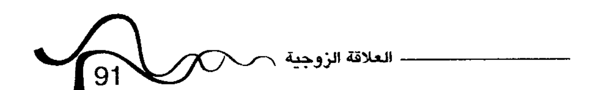
تبدأ التهيئة للإتصال الجنسى بالكلام والقبلات والمداعبات وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسى..

(7)

عندما يصبح الزوجان فى حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعى الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان فى الإثارة تبدأ عملية الإتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة..

(8)

بعد نهاية الاتصال الجنسى تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان



لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات

المساج السحرى

إنّ هدفَ تدليك المهبل أَن يَخْلق جو من الراحة للزوجة، ويَدْخلُها فى حالة من الإثارةِ العاليةِ ويعطيها مُتعةً كبيرة ولذة عظيمة كما أنه نشاط ممتاز لبناء الثقة والألفة بين الزوج وزوجته.

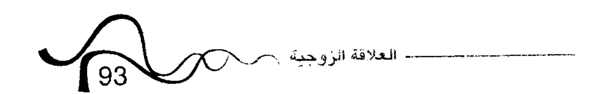
هناك خطوات عملية للتحضير للتدليك وعمل المساج للمهبل والبظر على الزوج والزوجة ايضاً ان يهتما بها حتى يصلا للهدف المنشود من هذا النشاط الجنسى الممتع للمرأة:

يحسن بالزوجين الاستحمام والتطيب وتفريش الأسنان. ثم الجلوس فى مكان هادئ، شموع، مخدات، الخ.، أو ما شابه ذلك.. وهذا يَجْعلُ الزوجين يرتاحان ويشعران بالرومانسية. ايها الزوج استعد بوقت كافى ولاتستعجل خلال هذه العملية

إذهبْ إلى الحمام قبل بداية التدليك. لأن أفضل النَتائج سَتَحْدثُ متى كانت الأمعاء والمثانةَ فارغة وتجنّبُ التجربةَ الغير ضرورية لمُقَاطَعَة التدليك للذهاب إلى الحمام سواء من قبل الزوجة او الزوج.

فى السرير إرتبطْ بزوجتك بمعانقة، ضم، تحديق بالعين (النظر فى عيون بعضكما البعض لوقت طويل)، أجلس زوجتك مسترخية وتَستندُ على ظهرها بالمخدات تحت رأسها بحيث تَستطيعُ النَظْر أسفل فى أعضائها التناسلية وفوق فى زوجها.. ضعْ مخده مغطاة بمنشفة تحت مؤخرتها .واجعل ساقيها منفرجتان وركبها منحنيتان بعض الشّيء (مخدات أَو مساندَ تحت الرُكب سَيُساعدان أيضاً) لتظهر أعضائها التناسلية بشكل واضح للتدليك.

يجلس الزوج القرفصاء بين سيقان الزوجة. وان كان الزوج يرغب الجلوس على وسادةَ أَو مسند فهذا الموقع يسمح بالوصول الكامل للمهبل والأجزاء



الأخرى من الجسم. قبل الإتِّصال بالجسم، ابدأ التنفس بعمق.

كلا الزوج والزوجة يجب أن يستمرا بالتنفس بعمق، وببطء وباسترخاء أثناء كامل العملية. على الزوج أن يحث زوجته بلطف لبدء التنفس العميق ثانيةً إذا توقفت أو بدأت بأخذ نفس أكثر ضحالةَ. أنتبه التنفّس العميقُ، لا يعنى أن تلهث، هذا الأمر مهم جداً هنا. دلّك سيقانها وبطنها، أفخاذها، صدرها، الخ بلطف، لاسترخاء الزوجة وكذلك لإستعداد الزوج للمس المهبل.. صب كمية صغيرةَ من الزيت أو زيت الجسم عالى النوعية على أعلى مهبلها.

صب فقط بما فيه الكفاية لكى يقطّر أسفل الشفرات الخارجية ويغطّى خارج المهبل.. (هناك عدة زيوت للجسم جنسية ممتازة متوفرة لهذا الغرض فى العديد من محلات الملابس الداخلية،

الصـــيــدليـــات، الـخ والتـى تعــرض هـذه الزيـوت أو الكريمات الآمنةِ.). إبدأً بلطف دلك الفـرج والشفرات الخارجية للمهبل.

إقض بعض الوقت ولا تستعجل. استرخى وتمتع أثناء إجراء التدليك. اعصر الشفرة الخارجية بلطف بين الإبهـام والسبـابة، وحـركـهـمـا على كـامل الشـفـرة فــوق وأسـفل. اعــمـل نفس الشـىء على الشــفــرات الداخليـة للمهـبل.خذ وقتك ولا تستعجـل.. الزوجـة تســتطيعُ تَدليك صــدرها أَو قــد تســتــرخى فــقـط وتستمر بالتنفس بعمق.

من الامور المفيدة للزوج والزوجة النظر فى عيون بعـضـهم البـعض قـدر المسـتطاع.. الزوجـة تسـتطيع إخبـار الزوج إذا كـان من الضـرورى زيادة أو إنقـاص (الضغط، السرعة، العمق، الخ.) اضبط كلامك وركز على الأحـاسـيس المـتـعـة (مـن تجـربتى وجـدت أن الكلام الأكـثـر من الـلازم يقلل مـن إنسـجـام الـزوجـة

اثناء التدليك وبالتالى يخفض من مستوى متعتها ولذتها)

دلك البظر بلطف وبإتجاه عقرب الساعة وعكس عقارب الساعة على شكل دوائر اعصره بلطف بين الإبهامِ والسبابة. اعملُ هذا كتدليك. زوجتك ستصبح مثارة جداً بلا شك فى هذه الوضعية إذن عليك ألا تتوقف وواصل العملية لتسترخى وتتنفس بعمق، ببطئ ووبحرص شديد، ادخل إصبع يدك اليمنى الاوسط فى مهبلها،بلطف شديد تجول ودلك داخل مهبلها باصبعك،خذ وقتك ولا تستعجل، كن لطيفاً، والمس فوق، أسفل وإلى الجانب،غير العمق والسرعة والضغط.

تذكر، هذا تدليكَ وتعزيز وملاطفة للمهبل.. بكفك أمسد فوق المهبل، والإصبع الأوسط داخل المهبل، حرك الإصبع الأوسط جيئة وذهابا، أنت ستلامس منطقة نسيج إسفنجية تحت عظم العانة وراء البظر هذه المنطقة تسمى نقطة جى سبوت

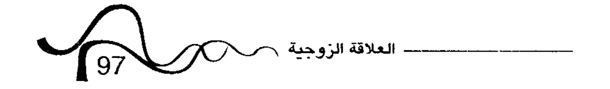
(هناك العديد من الكتب االرائعة والتى تتحدث بكثير من التفصيل حول هذه المنطقة). زوجتك قد تشعر بأنها تريد أَن تتبول أَو قد تشعر ببعض الألم لكن فى نفس الوقت بكثير من المتعة واللذة.

غيِّر الضغط ثانيةً والسرعة ونمط الحركة للوصول الى الأسلوب الأكثر متعة،أنت تَستطيعُ التَحريك يمين يسار، أو ذهاباً وإياباً، أَو فى دوائر بإصبعك الأوسط.

أنت تَستطيعُ إدّخال الإصبع الذى بين إصبعكَ الأوسطِ وخنصرك أيضاً،ستشَرّ زوجتك أولاً قبل إدخال الأصبعين معا حتى لا تتفاجأ.

أكثر النِساءِ من المؤكد أنهن لن يشعرن بأى مشكلة وسَيَتمتّعنَ بالتدليك المتزايدِ مِنْ أصبعين،خذ وقتَكَ وكن لطيفاً جداً.

أنت قَدْ تَستعملُ إبهام اليدّ اليمنى لتدليك البظر أيضاً،إستعمل الكريماتِ وكن لطيف جداً.



ولكن ماذا تعمل بيدك اليسرى كل هذا الوقت:

أنت تَستطيعُ إسْتِعْمالها لتَدليك الصدر، البطن، أَو البظر،إذا أردت تُدلّيكُ البظرَ فعادة يفضل أَنْ تستعملَ إبهامَكَ في حركة إلى الأعلى والأسفل، وبقيّة يَدِّكَ تَستندُ إليها وتُدلّكُ الجزء الخارجي،التدليك المزدوج باليدين سَيُزيدُ مُتعتها كثيرا،أنا لا أَوصي بإستعمال يدّكَ اليسرى للمَسّ أعضائكَ التناسلية لأنه قَدْ يُزيلُ تركيزكَ من الزوجة إذن عليك ألا تحاول ابداً اثناء العملية ان تمارس العادة السرية او ان تستمني لأن هذا سيشتت من جهودك واعلم ان الغرض من هذا التدليك هو متعة الزوجة ومنفعتها هي فقط بالدرجة الأولى.

إستمرّ بالتَدليك، حاولُ بسرعةَ مختلفةَ وضغوطَ وحركات مختلفة،ستمر بالتَنَفس والنَظْر في عيون بعضكم البعض،لاحظ أنه ربما يكون لديها عواطف قوية فتصل إلى درجة البكاء من شدة الإثارة، فقط كن لطيفاً،إن إعطاء زوجتك شيئاً من الود وشيئاً من الصبر يمكنُ أَنْ يَكُونَ له أثر عظيم عليها.

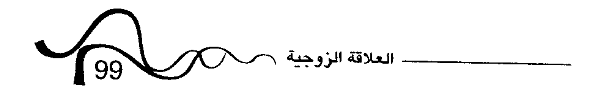
إذا وصلت إلى هزةُ الجماع، دعها تتنفس بعمق، واستمر بالتَدليك إذا كنت أردت إحداث هزاتُ جماع أكثرُ، وتأكد بأن كل هزة جماع أكثر إثارة لها من التى قبلها (الوضع يحتاج إلى صبر).

إستمرّ بالتَدليك إلى أنْ تطلب منك التوقف. ببطئ شديد، وبلطف، وبذوق، ابعد يديك قليلاً..

عانقها أَو ضمها فهذا يعطيها شعوراً إضافياً بالسعادة، قبلها قبلة حانية دافئة على فمها، وتأكد بأنها ستكون ممتنة لك بالكثير فقد اوصلتها لإحساس جنسى رائع لم تكن تعرفه من قبل، وهذا الرضى من الزوجة سينعكس على حياتك الزوجية بالإستقرار والسعادة

اضافه لما سبق عزيزتى الكريمة:

البظر هو جسم صغير فى حجم حبة الفول يقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى ويتميز هذا العضو باحتوائه على عدد ضخم من النهايات



العصبية القابلة للإستثارة عند اقل ملامسة له ولذلك يعتبر من أكثر أعضاء المرأة حساسية للإثارة الجنسية. ويعتقد ان تحقيق الذروة الكاملة او الأورجازم تأتى من إثارة هذا العضو ويختلف حجم البظر بين النساء وليس هنالك أدلة على أن زيادة حجمه ترتبط بزيادة درجة الاثارة.

ويحتوى البظر على أنسجة قابلة للتمدد وأوعية دموية... وعند حدوث إثارة جنسية يندفع الدم من خلال هذه الأنسجة فيتمدد وينتصب البظر مثلما يحدث للقضيب الذكرى تماما.

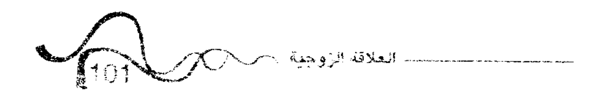
ويعتبر البظر العضو المناظر للقضيب الذكرى فى جسد المرأة أو يمكن اعتباره عضواً ذكرياً ضامراً.

لذلك ينبغى على الزوج عدم اهمال هذا العضو الحساس من جسد الزوجة سواء بمداعبته باليد أو بالعضو الذكرى التى تتسبب فى حدوث الذروة الكاملة للمرأة بإذن الله.

يتركز التمهيد والتحضير على الاماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية.. ولكن قبل ذلك طبعاً لا ينبغى أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة.. فالكلمات لها دور حيوى.. حتى لا تتحول العملية الجنسية الى عمل جسدى فقط... فاللقاء الجنسى ينبغى أن يكون موزعاً بين عواطف الروح وعواطف الجسد.. وسنتناول فى هذا الموضوع عن أكثر الأماكن الحساسة فى جسم المرأة....

١ ـ دور الفم والشفتين فى تمهيد اللقاء بين الزوجين

توجد علاقة وثيقة بين الاعضاء الجنسية وبين الفم، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة، أو تقف عند مرحلة معينة، فقد لوحظ ان الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع، لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب، وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية فى كل مراحل



اللقاء، ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول الى مرحلة الذروه.. وتمر القبلة بمرحلتين:

أولاً: التقبيل السطحى والذى لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاة، وكانة تمهيد للمرحلة التالية.

ثانيًا: التقبيل العميق والذى يكون عن طريق الإندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضاً بين الأسنان بالعض اللطيف، ثم ببعض الشدة الخفيفه تعبيراً عن تصاعد الرغبة الحارة فى الاندماج التام.

٢ - مداعبة الأذنين

إن مداعبة الأذنين بالفم، سواء باللمس أو الهمس، تزيد الاثارة الجنسية ولذلك لا ينبغى إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف.

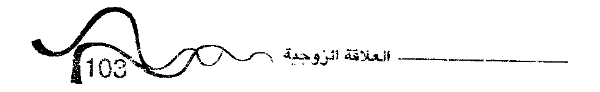
٣ ـ الرقبة والكتفان

إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التى لا تقدر بثمن، وأى زوج ماهر يضعهما فى أجندتة الزوجية وضعاً أساسياً فى التمهيد قبل اللقاء. فضلاً عن كونة يلجأ إليها من وقت لآخر أثناء اللقاء ذاتة.... وبطبيعة الحال ينبغى على المرأة سلوك المسلك نفسه مع زوجها.

٤ ـ الثديان

للثديين شهره كبيرة فى مجال الجنس والتمهيد له، ولا يطاولهما فى هذة الشهرة إلا الأعضاء التناسلية، ولكن هناك خمس حقائق لا بد من معرفتها:

الحقيقة الاولى: ان مداعبة الرجل للثدى يزيد من احساسة بالإثارة الجنسية، وهذة المداعبة تكون بالملامسة باليد اوالفم.. إلخ.



الحقيقة الثانية: ان الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذى يداعب ثدى الزوجة بهدف جنسى.

الحقيقة الثالثة: ان رؤية الرجل لثدى الزوجة له مفعول السحر على خياله الجنسى.

الحقيقة الرابعة: ان المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة، ولكن لا شك ان لهذا دوراً فى عملية التمهيد.

الحقيقة الخامسة: ان الإحساس الجنسى فى ثدى المرأة ليس مركزاً كلة فى الحلمة، بل قد يتمد الى الثدى كلة وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدى.

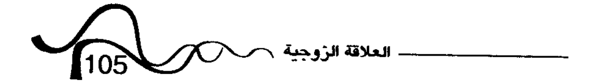
٥ ـ الأرداف والفخذان

تعد مداعبة الارداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من اساليب وضروريات التمهيد للقاء. وهى مسالة بالغة الأهمية ينبغى أن يراعيها الرجل، فهى

ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة له، بل كذلك للمرأة.

٦ ـ الاعضاء الجنسية وفنون المداعبة

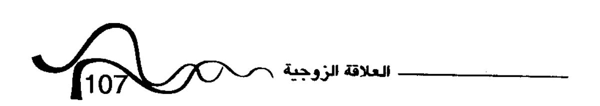
يختلف الاحساس الجنسى فى الاعضاء الجنسية من مكان لآخر، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففى المراة توجد قمة الاحساس فى الاماكن التى تغذيها أعصاب اللمس بوفرة، وهى:منطقة البظر... والشفرتين الصغيرتين للمهبل... ثم الفتحة الخارجية للمهبل... كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية، ولكنها ايضاَ ذات اهمية وهى: منطقة العانة.... والشفرتين الكبيرتين.. أما المهبل نفسة، فإن الاحساسداخله بالمس يكاد يكون منعدماَ، وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق هو الإحساس الأساسى... وأما الرجل يتركز الإحساس فى العضو الذكرى، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة. وهذه مناطق هى اغنى الاماكن التى تغذيها اعصاب اللمس كما ان العضو الذكرى يحتوى على



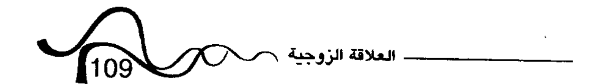
اعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق. والهدف من عملية التمهيد هو ان تشترك جميع الوسائل التى ذكرناها فى أنها ترسل من الاحساسات الى الجهاز العصبى والمخ، فتتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات...... هذه الشحنات هى التى تفرغ أثناء لقاء العضو الذكرى مع العضو الانثوى.. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة

■■■

الانسجام
الجنسى ..!



القبلة هى ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج فى طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هى نهاية البداية وبالنسبة للرجل هى بداية النهاية وبنظرى فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق.. فالحب فى قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هى الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهى تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.



والقبلة لها أهمية عظيمة فى الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهى بمثابة الأوكسجين التى تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفى والحياة والإنتعاش.

- ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوى عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل أن اللذة التى يحسها عندما يقبل امرأة هى نفس اللذة التى يحسها وهو يصفعها.

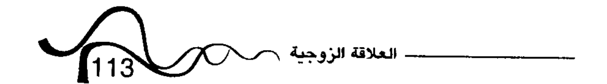
- وبعد فالقبلة هى جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة فى الاستمرار بالزواج لذلك لم

استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لى بأنها ستترك خطيبها الذى يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهى تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دى بلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير فى القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنى أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

- وكثيرا من الأزواج يفشلون فى توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر

والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية فى الغرب على أهمية القبلات فى الحياة الزوجية فهى ضرورية فى بداية الجماع ولقد جاء فى كتاب الزواج المثالى لفان دان فيلد أن الرجل الذى يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذى مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة فى الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحى والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

- واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت:" دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلنى زوجى أريد أن يقبلنى ويقبلنى ويقبلنى ويداعبنى ثم يقبلنى مرة أخرى بفمى ويمص لسانى ويمص شفتاى ويلامس لسانه لسانى وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلنى ويمسك يداى ويعانقنى ويحضننى مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقنى يا دكتور أنى أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هى مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.



- ترغب فى التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتى مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسى العالم الجنسى الأمريكى فى الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩,٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣٪ يثيرون نهدى المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان فى التقبيل العميق و٥٤٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أى يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

- لا تهمل القبلة فى ليلة الزفاف.

ـ أقصى ما تتمناه العروس فى ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهى لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كى تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسى وينبغى أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التى ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كى يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التى تظهر الرجل

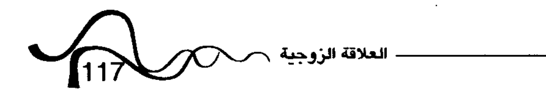
وهو يمص شفتى البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هى موضع البطلة كى تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهى أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

- قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحى الذى يمتع النساء وهى ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة فى المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك

للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها فى جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة فى وجهها وجميع أنحاء جسدها كى تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

- وهناك التقبيل العميق وهى قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحى العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لى عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوى على ملايين الخلايا العصبية التى تثير الرغبة الجنسية العارمة فى المرأة



والرجل وترغب ٩٠٪ من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من ٩٠٪ من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

- ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحى سليم خالى من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحى إلى العميق الطويل.. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت

القـبـلات وتبـادل مع زوجـتك المص واللمس والاعـتـصـار والمضغ واللحس بالفم والتـذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة فى المرأة أكثـر من أى شىء أخـر ولكن القـبلة قـد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

التمهيدات الأوليـة

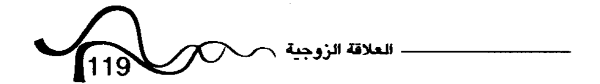
للوصـول الى قـمـة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل:

أولها الملاعبة التمهيدية.

وثانيـهـا الاتحـاد الجنسى الفـعلى (إيلاج الذكـر داخل الفرج)

وثالثها الملاعبة النهائية.

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير



من الناس لا يعـرفـون أن المرأة تحـتـاج إلى تمهـيـد ومـلاطفـة قـبل ان تسـتسـلم للزوج فى ابتـهـاج، فـهى تحـتـاج إلى الحب والـرقة من جـانب الزوج، وتحـتـاج أيضاً إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبـة، بل إن هذه الملاعـبة تمثل أمتع مـا فى العـمليـة الجنسـيـة بالنسـبـة للمـرأة ويجب أن يفـهم الرجل أن جسـد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضـغط والرجل الذى يغـفل هذه المداعـبـة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلميـة إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعـاً لا يمكن أن يحقق الاغتصـاب مـا نقصده من الاتحاد الجنسى.

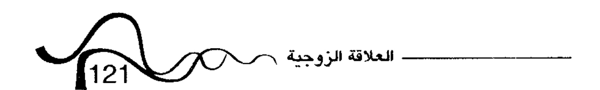
اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته

يجب أن يصل الرجل إلى قـمـة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على

الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدرى، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية

- أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن



الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة، أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معًا والطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد فى إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذى أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات والازواج.

- هناك تنوع فى أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالى ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير فى الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدنى والذهنى، وكذلك

المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما فى التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

بالنسبة للرجل:

تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذى يعقبه مجموعة من الانقباضات فى بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث - فى بعض الرجال - "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة - تطول أو تقصر - بعد القذف.

بالنسبة للمرأة:

هناك اختلاف واسع بين المتخصصين - كما سنرى لاحقاً - حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:

- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث فى "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد فى بعض النساء "حوالى الثلث" وموضعها فى الجدار الأمامى لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هى التى تؤدى إلى حدوث "الرعشة" التى تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات فى الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

- فى حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذى أوضحناه،

ينفى آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامى لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير فى تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمى، ولم يتأكد بشكل نهائى فى الوقت الذى يؤدى إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى فى الممارسة، بمعنى أن يكون الإدعاء بعدم وجود هذه النقطة فى امرأة ما مثل الشماعة التى يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم فى استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

ما هى ترتيبات الجماع الممتع؟!

باختصار:

١- التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدنى أو أى عارض يحول دون التركيز الكامل فى

الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

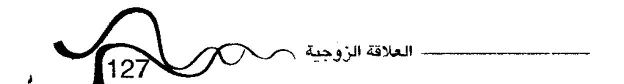
٢ـ المداعبة والملاعبة التى تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة.. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" فى الرجل، و"البظر" فى الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسى فى تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

٣ـ مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتى تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ فى أغلب الأحيان ـ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر فى البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت

وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

٤ـ إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضى وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذى يكون هنا مذموما؛ لأنه فى غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ فى حق نفسه، وشريكه.

٥ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول ـ صلى الله عليه وسلم ـ أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.



إذن:

- الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك فى الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

- الوصول إلى الشبق فى الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدى (فى المرأة)، والأعضاء التناسلية (فى الرجل).

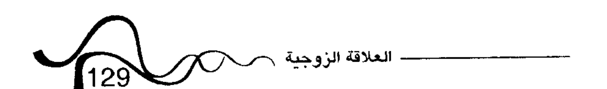
- بحسن الإعداد والممارسة - نضمن إن شاء الله - أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

- المرأة التى لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون

زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب فى جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

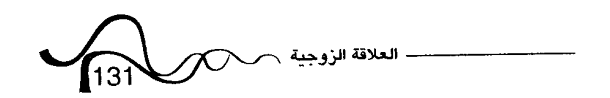
- التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدى الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.

■ ■ ■



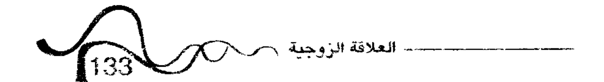
وضعيات

وأساليب حديثة ..!





هناك أكثر من ١٥٠ وضعية لممارسة الجنس لا يمكن شرحها كلها. المهم بإمكان الزوجان معا اختيار الوضعية الملائمة على حسب ما يرحهما وما يمتعهما معا لاهتمام بفترة المداعبة والملاطفة والقبلات والضم واللثم قبل الإيلاج. ولا ترتموا على نسائكم كالبهائم وأجعلوا القبلة رسولا.. لا تدرى هل أنت متزوجة أو لا - إذا كنت آنسة فلا داعى لمعرفة هذا المواضع والوضعيات الأن لأنها قد تثيرك ولا نفيدك. إذا كنت متزوجة فانتظرينا فى الأعداد القادمة حيث سوف ننشر الأوضاع برسوم توضحية على طريقة كوما سوترا.. وهذه هدية لقراء عالم الجنس فى قصيمى نت. وهناك الوضعيات التقليدية.



١ ـ الرجل فوق normail psotion.

٢ ـ الوضع الفارسة ـ الزوجة فوق ـ woman above.

٣ ـ الوضع الفرنسى ـ سبق شرحه الرجل خلف الزوجة.

٤ ـ الوضع الفموى ـ oral sex اللعق للأعضاء التناسلية لأحد الزوجين بالفم.

٥ ـ الوضع ٦٩ اللعق المزدوج للزوجين معا بطريقة تبادلية بنفس الوقت.

٦ ـ وضع الكرسى ـ الزوج يجلس والزوجة تجلس بالمقابل.

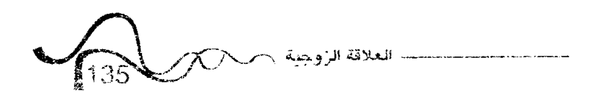
٧ ـ وضع مونيكا وهو وضع المداعبة الأولية For play.

أكثر الأماكن إثارة فى جسم المرأة

يمكن للمرأة أن تستثار من أى مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هى الشفاه

واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلى من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج.

فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية فى مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.



أهم الخطوات المطلوبة

لممارسة جنسية صحيحة

١- المطلوب الأول تفـريغ النفس من المشـاغل والهـموم قـدر الإمكان فـالاسـتمـتـاع الجـيـد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة فى أغلب الأحيان.

٢- أيضا لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتسـاعد على الاسـتمـتـاع بالجنس، فـالبـدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحـة وليس مـعنى هذا عـدم ممارسـة الجنس فى سـاعـات الليل المتـأخـرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

٣- المكان الذى سيـتم فيـه ممارسـة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مـهـيـئـا وهذا

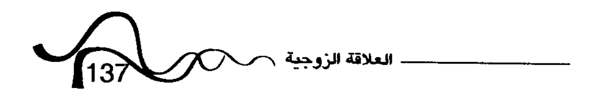
يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

٤- لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسى وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

٥- عند الدخول إلى المكان الذى ستتم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم.

٦- تبدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبلات والمداعبات، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسى.

٧- عندما يصبح الزوجان فى حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعى الزوجان بعضهما البعض



فـأحـيـانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان فى الإثارة تبدأ عملية الإتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

٨- بعد نهاية الاتصال الجنسى تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

كيف تطيل عملية الجماع؟

أولا باستخدام بعض الأدوية الكيميائية ومن اشهرها الفياجرا بشرط أستشارة طبيب قبل الاستخدام عن مدى ملامتها لك كذلك هناك الكثير

من المراهم الموضعية التى تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف.

ثانيا هناك الكثير من المركبات من الطب الشعبى المفيدة فى مثل حالتك من أشهرها شرش الزلوع والجنسنج والكثير من المركبات الموجودة لدى محلات العطارة كما هناك مركبات لدى محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل (G.N.C)

هذه المركبات تزيد من الكفاءة الجنسية وهى من مكونات طبيعية اى ليس لها أعراض جانبية.

أما اذا كنت لا تهوى الأدوية فهناك طريقة ولكن تحتاج لصبر هذه الطريقة تتلخص فى الآتى:

أولا: يستحسن ان تبدأ ممارسة الجنس فى ظروف هادئة بدون اثارة مسبقة.

ثانيًا: تبدأ فى ممارسة الجنس بطريقة عادية حتى تصل الى ان تكون على وشك القذف فتخرج القضيب وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتى تمنع

القذف بعد ان تتمالك أعصابك تعود مرة أخرى لممارسة الجنس وتكرر نفس الخطوات حتى خمس مرات ثم بعد ذلك تنهى العملية الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة اسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عدد المرات الى عشر مرات بعد اسبوعان تزيد العدد ألى ١٥ مرة وهكذا حتى تشعر بالتحسن.

الجنس.. وعمق المشاعر

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانه يكون اكثر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجاوب معه لانها تحبه وتشعره بانه هو الاخر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا.

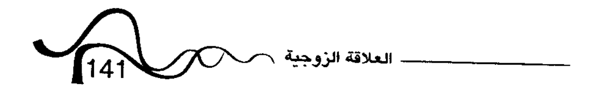
وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربه لذيذة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء.

• احدى الزوجات بعثت برسالة تقول فيها ان زوجها يشعر بالغضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمل شيئا ـ مجرد رقاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجها واشباعه الا انها لاتحب تغيير الوضع كأن تمتطى زوجها (اى تكون هى فوقه) او تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهرها لاعلى فيما يأتيها زوجها من الخلف (وهى الطريقة التى تتبعها الحيونات).

واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكره جسمها، وتشعر بالخوق من نظر زوجها اليها اثناء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها.

يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء.

هذا الدور السلبى يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابه والتفاعل اثناء



اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجتة لاترغب ولا تشتاق اليه.

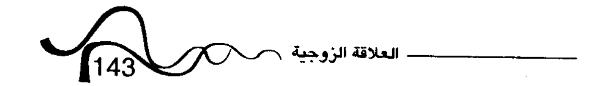
ان الزوج يحب زوجتة الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنسى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعنى انه منجذب الى زوجتة وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص عليا اسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها.

انه يريد ان يشعر بانه مرغوب من زوجتة واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتستجيب لمداعباتة وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخرى للمتعة والمغامرة الحسية.

واذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبوله من جانبها فان عليها ان تجرب اوضاعا اخرى

فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجها جنبا الى جنب او الاضطجاع على حافه السرير فيما يإتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحناء فوق زوجتة كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرسى كبير.

ان التزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذى لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة على هذا النحو - يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغى ان تستغل اعجاب زوجها بجسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما يمكن للزوجة ان تستعرض جسمها بالطريقة التى تثير الزوج كأنها تكشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفتيها وتستعمل يديها وتنطلق فى عالم المتعة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.



يمكن تقسيم العملية الجنسية الى ثلاث مراحل رئيسية مهمة:

١- مرحلة المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ماقبل الجماع).

٢- مرحلة الجماع (ادخال العضو الذكرى فى المهبل).

٣- مداعبات مابعد الجماع مباشرة.

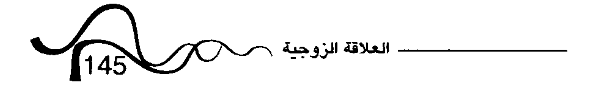
وسوف أتحدث عن هذه المراحل الثلاث ولكن سأركز حديثى على المرحلة الأولى وهى (مداعبات ما قبل الجماع)، وكيف تستثار المناطق الحساسة عند المرأة (كالثديين والبظر) بالتفصيل، وغير ذلك من الأمور المهمة والأسرار الجنسية المهمة، غالبا مايميل الرجل الى التركيز على المرحلة الثانية من مراحل العملية الجنسية (وهى مرحلة الجماع وايلاج العضو

الذكرى فى المهبل)، فى حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى والثالثة.

لكن الحقيقة هى أن المرأة (تستثار وتستمتع) بالمرحلتين الأولى والثالثة (أى بمداعبات ما قبل وما بعد الجماع) وتحتاج اليهما بشكل أكبر من عملية الجماع نفسها، فلا يحصلن على الاشباع الجنسى الكامل اذا (قلت) مداعبات (ماقبل) أو (ما بعد) الجماع.

هذه هى احدى الحقائق التى يجب على كل رجل أن يضعها نصب عينيه، فرغبات المرأة الجنسية تختلف كثيرا عن رغبات الرجل.

والحقيقة الأخرى هى أن الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة انما هى ممارسة (عاطفية) بالدرجة الأولى، وبالدرجة الثانية يأتى الجانب (الجنسى أو الجسدى)، لذلك تفضل النساء تسمية ممارسة الجنس بـ (ممارسة الحب).



فى المرحلة الأولى (مداعبات ماقبل الجماع):

تقول الدراسات العلمية والعملية فى مجال الجنس أن المرأة تحتاج الى ما معدله (١٥ الى ٢٠ دقيقة) على الأقل من المداعبات الجنسية كى تكون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع.

فالجماع لا يكون ممتعا للمرأة الا اذا سبقته مداعبات مستفيضة تجعل من المرأة فى قمة الاستثارة الجنسية.

وكثير من النساء يقولون أنه لا يمكنهن الوصول الى النشوة الجنسية (هزة الجماع) الا اذا سبق الجماع (أى ايلاج العضو الذكرى) مداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء (عملية الجماع والايلاج) لايصال زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك، لا اذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية.

وبعبارة أخرى: اذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية، فلا يمكن للمرأة الوصول الى النشوة

الجنسية أو الرعشة الجنسية (حتى لو استمر ادخال العضو الذكرى فى المهبل وتحريكه فترة طويلة!)، لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هى أهم مرحلة بالنسبة للمرأة.

والسؤال هنا هو: كيف تهيىء وتثير المرأة فى (مرحلة ما قبل الجماع)

فى البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوى مقاربتها جنسيا (أى يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها فى بداية المساء أو قبل الجماع بساعات ان أمكن، مما يجعل الزوجة تتهيأ نفسيا للقاء الجنسى فتكون على مستوى جيد من الاستعداد النفسى والاثارة مع بداية المداعبات الجنسية.

والعامل النفسى للمرأة مهم بالنسبة لها الى أبعد الحدود، وهو الذى يتحكم فيما اذا كانت المرأة ستستمتع بالجنس أو لا، وذلك بخلاف الرجل الذى قد يكون

مستعدا للأداء الجنسى بعد ثوان معدودة من التفكير فى الجنس وبغض النظر تماما عن حالته النفسية. لكن هذا لا ينفع أبدا مع المرأة، ذ تحتاج أن تكون فى وضع نفسى مناسب كى تستجيب للمثيرات الجنسية.

ويمكن للزوج تهيئة (المزاج الجنسى) للزوجة بعدة أمور منها:

١- ابلاغها برغبته فى (ممارسة الحب) قبل ذلك بساعات ان أمكن.

٢- الكلام الرقيق.

فالرجل يستثار بالنظر بينما تستثار المرأة بالكلام، وهنا أؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته (أحبكِ) قبل كل لقاء جنسى مهما طالت العلاقة بينهما، فهى كلمة واحدة لاتكلف الرجل شىء، ولكن لها وقع جبار على قلب المرأة.

وفى احدى المرات قرأت أن امرأة (انجليزية) فى الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة، كانت

تكثر من قول (أحبك) لزوجها فقط لكى تجعل زوجها يقول (و أنا أحبك أيضا). ولكن زوجها كان يكتفى بالابتسامة فقط بدلا من قول (و أنا أحبك أيضا) فتصاب هذه السيدة بشىء من الاحباط.

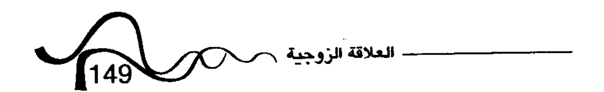
فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية، ولكن حياء الرجال وجهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

٣- اللمس والتقبيل والكلام!!:

من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هى أنهم عندما يلمسون زوجاتهم فانهم (يتسرعون) بلمس واستثارة المناطق الجنسية كالثديين والبظر والشفرتان. وهذا خطأ كبير وفادح أيضا.

اذ ينبغى (دائما) ترك تلك المناطق وجعلها (آخر ما يستثار ويداعب) فى أثناء مداعبات ما قبل الجماع.

فتلك المناطق (الثدى والفرج) لا تكون مستجيبة للاثارات الجنسية الا أثناء وصول الزوجة الى



مستوى عال من الاثارة، بل وقد تكون تلك الاستثارات (مؤلمة وكريهة) اذا لم تكن المرأة مستثارة بشكل كبير.

لذا ينبغى البدء أولا باللمس الخفيف والرقيق جدا للكتفين ومنطقة الظهر والخصر أيضا، وفى هذه الأثناء على الزوج أن يقبل زوجته (بشكل خفيف ورومانسى) فى فمها وخدها ورقبتها وخلف أذنيها وعلى كتفيها، وأن يمزج ذلك كله بكلمات الحب.

وعندما يلاحظ الزوج استجابة زوجته لتلك الاستثارات (كأن تزيد سرعة التنفس لديها)، عندها يقوم بزيادة قوة التقبيل وقوة اللمس والاحتضان، وفى هذه المرحلة يصبح الثديان قابلان للاستثارات الجنسية.

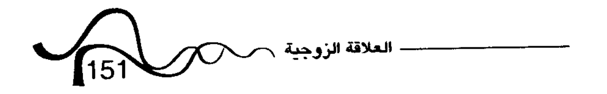
كيف يستثار الثديان؟

من المعروف أن حلمات الثدى والمنطقة (الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات) والتى تعرف باسم (هالة الثدى) هما أكثر المناطق الحساسة فى الثدى.

ولكن من الخطأ أن تستثار هاتان المنطقتان قبل باقى أجزاء الثدى، ذ انه فى عالم الجنس عليك دائما أن تثير المناطق الأقل حساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية، مما يؤدى فى النهاية الى نتائج مثيرة وتحقيق الاشباع الجنسى الكامل للزوجة.

ففى البداية فان على الزوج (الذكى) أن يقوم باللمس (الخفيف) لأطراف الثديين مع ترك واهمال (الحلمات وهالة الثدى) فى بداية الأمر، ويعرف هذا التصرف فى عالم الجنس بـ (teasing) أو (التعذيب المرغوب!!)، حيث يقوم الزوج باستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة من الحلمات مع تجاهل الحلمات نفسها وبذلك تصبح الحلمات فى غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المرأة فى غاية الاستثارة.

ويفضل استارة الثدى بـ(حركات دائرية) أى عمل دوائر تحيط بالثدى كاملا وتتجه من أسفل الثدى الى الأعلى مقتربة من (هالة الثدى والحلمات)، ولكن (يجب عدم) لمس أو تحريك (الهالة أو الحلمات) فى



بداية الأمر. وبعد ذلك بفترة، يقوم بمداعبة واستثارة الهالة والحلمات نفسها باللمس الخفيف أولا، ثم يأتى اللحس والمص والشفط على الشدى كاملا مع التركيز فى النهاية على حلمات الثدى.

وبهذه الطريقة تثور المرأة جنسيا وتزيد كمية الافرازات المهبلية بشكل كبير، عندها تصبح منطقة الفرج مهيأة للاستثارات.

ملاحظة هامة:

عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر، لذلك (يجب) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك، كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية.

كيف تثار منطقة الفرج؟

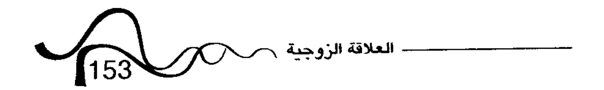
(ما زلنا فى مرحلة ما قبل الجماع وايلاج العضو الذكرى فى المهبل)

بعد استثارت الثديين بالشكل الصحيح، على الزوج أن يستثير (منطقة البطن والسرة) باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا!!!

ومن ثم يقوم باستثارة (باطن الفخذين) أى الجزء الداخلى من الفخذين، بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من الفرج تزداد قوة (التعذيب المرغوب)، لكن (احذر من لمس الفرج الآن) أى (لاتلمس الفرج الآن)، وكرر استثارة باطن الفخذين عدة مرات وذلك باللمس الخفيف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل فى كل جزء من أجزاء جسمها.

ولمنطقة (باطن الفخذين) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية، ذ أن الأعصاب الجنسية المغذية لها انما هى فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها!

بعد باطن الفخذين، تستثار منطقة العانة التى تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوى بداخلها على كمية من



النسيج الدهنى (شحوم) بالاضافة الى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية (وهى المنطقة الممتدة من السرة الى البظر، ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة) وتعرف هذه المنطقة علميا بمنطقة الـ (mound) و ترجمتها هى (منطقة الهضبة أو التلة) لأنها تكون مرتفعة قليلا (متينة) لكثرة الشحوم التى بداخلها. وتستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى ومتجها نحو البظر (لكن لا تلمس البظر)، وهنا مرة أخرى ينبغى على الزوج الذكى أن يستخدم الأسلوب الجنسى المعروف بـ (التعذيب المرغوب!).

وعند هذه المرحلة ستكون الافرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله، وأصبح جسم المرأة ومنطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية، وعندها تأتى المرحلة الأخيرة من (مداعبات ما قبل الجماع) وهى استثارة البظر والشفرتان.

كالعادة، (يجب) عليك (دائما) أن تبدأ باللمس الرقيق والخفيف على منطقة الفرج، ومن ثم شيئا

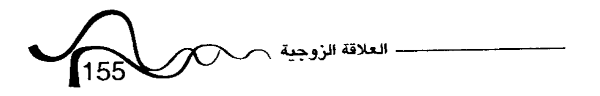
فشيئا تزيد من السرعة والضغط (ولكن ليس كثيرا)، وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس فى جسم المرأة على الاطلاق وهو (البظر).

بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى الى الأسفل)، والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البظر بحركات (من اليمين الى اليسار)، وآخرون يفضلن (الحركات الدائرية)، كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات.

ملاحظة هامة آخرى:

غالبا ما يكون هناك جانب من البظر أكثر حساسية من الجانب الآخر، فعند بعض النساء يكون (الجانب الأيمن) من البظر أكثر حساسية من (الجانب الأيسر)، أو العكس!

لذلك (يجب) على الرجل أن يسأل زوجته عما تفضل، كما (يجب) على المرأة أن تخبر زوجها عما تحب بدون أى حياء أو خجل، فتعليم المرأة لزوجها



أثناء العملية الجنسية (يثير الرجل لحد الجنون!!)، كما أن تعليمها اياه سيعود عليها بالنفع من جهتين:

١- ستستمتع أكثر من اللقاء الجنسى.

٢- سيحبها زوجها بشكل أكبر، لأن الزوج لا يحب المرأة الخجولة من الجنس.

كما أن على المرأة أن تخبر زوجها بمقدار السرعة والضغط الذى تفضله، ومتى يزيد أو يقلل منهما.

ملاحظة أخرى ثالثة:

عند استثارة البظر، (يفضل كثيرا) وضع اصبع ومن ثم اصبعين داخل المهبل فى نفس الوقت وتحريكهما دخولا وخروجا ان أمكن.

كما (يجب) ادخال الاصابع بشكل (بطىء جدا)، وهذا جزء مما يسمى ب (التعذيب المرغوب) أيضا!

ويمكن للزوج الاستمرار فى استثارة البظر والمهبل بيديه الى أن تصل الزوجة الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية، وعند اقترابها أو وصولها للنشوة

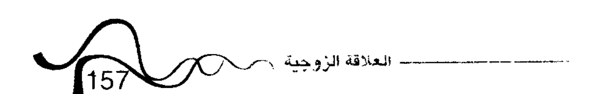
يمكن لة أن يبدأ (عملية الجماع) وايلاج القضيب بدلا من الأصابع فى المهبل.

مداعبات ما بعد الجماع:

بعد بلوغ المرأة للنشوة الجنسية تكون (دائما) بأمس الحاجة الى عناق وقبلات زوجها لعدة دقائق حتى تهدأ نفسها قليلا، فلا تكمل سعادتها ونشوتها من دون تلك اللحظات الحساسة. ولكن بالمقابل، فان الرجل يشعر بالخمول الشديد والنعاس الشديد بعد وصوله الى النشوة الجنسية والقذف.

لذا على الزوج أن يفهم طبيعة زوجته الجنسية وأن يحاول التغلب على أنانيته ورغبته فى (الجماع السريع)، وأن يعطى مداعبات (ما قبل وما بعد الجماع) حقها الكامل، هذا اذا أراد اسعاد زوجته.

■ ■ ■




محتويات

